

## Karriärplanering – Övning 01: Självutvärdering

Enligt experter hittar du de lediga akademiska jobben allt mer på den dolda arbetsmarknaden. Det innebär att en högskolestuderande i allt högre grad bör vara aktiv och ta initiativ i sitt jobbsökande. Det räcker inte med att bara bläddra bland lediga arbetsplatser i söndagens tidning.

Sökande måste vara medvetna om både vad de har att erbjuda arbetsmarknaden och vad arbetsgivarna förväntar sig av dem. Att känna sina egna starka och svaga sidor är en nödvändighet för att framgångsrikt söka jobb och för att utveckla sina kompetenser. Lär känna dig själv!

### **Ta reda på dina styrkor och lär dig vilka kompetenser du skall utveckla**

Tänk på dina tidigare erfarenheter och skriv ner fem särskilt meningsfulla stunder. När har du haft en känsla av framgång och känt stolthet över ett väl utfört arbete? När var det du senast verkligen lyckats med något, fick positiv feedback eller övervann en utmaning?

Erfarenheterna kan vara från vilket som helst område i livet, t.ex. som att få din avhandling gjord, ett barns födelse, vinna ett pris, hålla en lyckad presentation, övervinna en stressig situation eller organisera ett evenemang.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

Denna övning har som avsikt att få dig att tänka på alla de saker du redan har uppnått. Det är viktigt att inse att för att framgångsrikt utföra dessa saker har det krävt olika kompetenser och egenskaper hos dig.

I följande övning kommer du att välja från en lång lista med olika egenskaper. Det blir en lista på egenskaper och färdigheter som beskriver dig bäst. Kom ihåg att de inte är positiva eller negativa i sig själva utan bara olika på samma sätt som människor är olika och har olika egenskaper.

Syftet med detta arbete är att hjälpa dig att ta reda på dina styrkor och att veta vilka kompetenser du bör utveckla vidare - och hur du kan utnyttja dina personliga förmågor när du fattar beslut inför framtiden.

## Karriärplanering – Övning 02: Personliga egenskaper

Beakta följande egenskaper och välj de som beskriver dig bäst. Du kanske har utvecklat dessa i skolan, vid universitetet eller på jobbet, eller de kanske de helt enkelt är en del av dig. Betygsätt egenskaperna beroende på hur väl de beskriver dig på en skala från "inte alls" till "mycket noggrant". Gå igenom listan ganska snabbt och svara spontant. Om det finns någon egenskap du vet att du vill utveckla vidare, kan du kryssa för den i den sista rutan.

### Listan över kompetenser och personliga egenskaper

Detta beskriver mig, mitt sätt att arbeta eller mina förmågor. Jag är...	Inte alls	Lite	Något	Mycket	Bör utvecklas
kapabel att handskas med mycket och ta fram information	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
kapabel att dra slutsatser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
kan respektera mångfald	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
kan ta initiativ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
stresstålig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
ambitiös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
analytisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
konstnärlig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
övertygande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
modig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
vidsynt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
försiktig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
karismatisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
glad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
engagerad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
medlidsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
samvetsgrann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
konsekvent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
kreativ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
trovärdig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
kritisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
bestämd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
diplomatisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
mångsidig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
utbildad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
effektiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
empatisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
entusiastisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Detta beskriver mig, mitt sätt att arbeta eller mina förmågor. Jag är...	Inte alls	Lite	Något	Mycket	Bör utvecklas
miljömedveten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
extrovert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
flexibel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
målorienterad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
flitig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
påhittig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
impulsiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
självständig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
personlig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
innovativ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
logisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
noggrann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
objektiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
öppen för andras idéer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
organiserad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
tålmodig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
ihärdig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
positiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
praktisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
exakt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
progressiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
punktlig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
realistisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
fyndig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
ansvarsfull	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
resultatorienterad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
försäljningsorienterad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

**Jag har...**

ett bra sinne för humor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
omdöme i olika situationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
intuition för vad som ser bra ut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
självförtroende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
hög social kompetens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

**Vad annat...**

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Detta beskriver mig, mitt sätt att arbeta eller mina förmågor. Jag är bra på...	Inte alls	Lite	Något	Mycket	Bör utvecklas
anpassa mig till nya situationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
brainstorming	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
komma med nya tillämpningar och lösningar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
kommunicera tydligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
delegera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
forska	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
bedriva small talk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
uttrycka mig i tal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
uttrycka mig i skrift	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
samla information	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
komma överrens med människor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
slutföra projekt/arbete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
ge och ta emot feedback	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
argumentera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
motivera saker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
kontrollera mina känslor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
självkontroll	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
språk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
projektledning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
lära mig av misstag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
lära mig av tidigare erfarenheter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
lyssna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
lobba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
logiskt tänkande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
skapa kontakter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
fatta beslut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
göra observationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
göra framsteg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
tidshantering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
självledarskap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
leda människor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
leda sakfrågor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
matematiskt tänkande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
möteskunskaper	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
motivera mig själv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
nätverka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
organisera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
mingla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Detta beskriver mig, mitt sätt att arbeta eller mina förmågor. Jag är bra på...	Inte alls	Lite	Något	Mycket	Bör utvecklas
uppfatta och hantera enheter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
uppträda framför publik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
övertala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
planera i förhand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
planera min karriär	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
planera överhuvudtaget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
priorisera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
processhantering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
PR	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
kategorisera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
ifrågasätta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
identifiera mina egna styrkor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
belöna andra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
riskhantering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
delat information	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
problemlösning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
strategiskt tänkande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
stresshantering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
stötta andra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
jobba med flera saker samtidigt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
ta beräknade risker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
lära ut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
teoretiskt tänkande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
tolerera rutiner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
tolerera osäkerhet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
utbilda andra människor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
förståelse av grundarna i affärsverksamhet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
förståelse för grundarna i ekonomi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
använda datorer och mjukvara	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
visualisera saker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
konfliktsituationer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
arbeta i grupp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Vad annat:

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------



Välj tio av de egenskaper eller färdigheter som du upplever att beskriver dig mycket väl och anteckna dem i rutorna nedan. Därefter besvara frågorna.

T.ex. organiserings färdigheter. Beskrivning: Jag organiserade ett student evenemang vid universitetet.  
Färdigheter: förhandlingar, samordning, presentation, komma med idéer etc.

***10 egenskaper/kompetenser som beskriver dig väl***

Kompetens/egenskap När har jag använt den?	Vad åstadkom jag?	Vilka andra kompetenser behövde jag, strecka under de egenskaper du ännu behöver arbeta på

## Karriärplanering – Övning 03: Värderingar

Värderingar är det som är det viktigaste, det mest värdefulla i våra liv. I karriärplaneringsprocessen bör vi också ge tonvikt åt de saker vi värdesätter i arbetet.

### ***Mina värderingar***

---

Jag kan stödja andra människor.

Jag kan påverka samhället.

Jag kan använda mina konstnärliga färdigheter.

Jag kan vara en expert.

Jag kan jobba med andra människor.

Jag kan arbeta självständigt.

Jag får bra betalt.

Jag kan uppfylla mina drömmar.

En bra arbetsmiljö är viktig.

Mitt arbete är spännande.

Jag känner mig uppskattad på jobbet och jag har förutsättningar att lyckas.

Demokrati och jämlikhet i arbetslivet är viktigt.

Den internationella aspekten i arbetet är viktigt.

Jag har en fast anställning.

Det är viktigt att miljöfrågor beaktas i arbetet.

Det finns en balans mellan arbete och fritid/familj.

Jag kan producera ny kunskap.

Jag kan vara kreativ.

Annat?

D. Skriv ner den slutliga listan	A. Skriv ner dina top 10 värderingar	B. Välj den viktigare värderingen per ruta																		
1		1/2	1/3	1/4																
2		2/3	2/4	1/5	1/6	1/7														
3		3/4	3/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10												
4		4/5	4/6	4/7	3/8	3/9	3/10													
5		5/6	5/7	4/8	4/9	4/10														
6		6/7	6/8	6/9	5/10															
7		7/8	7/9	7/10																
8		8/9	8/10																	
9		9/10																		
10																				

C. Räkna hur många gånger du valt var och ett värde

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Karriärplanering – Övning 4: Hinder

Denna uppgift kommer att hjälpa dig att förstå vilka inre och yttre hinder som kan påverka dina utvecklingsmöjligheter och det du kanske uppfattar som hinder på vägen till en större tillfredsställelse i karriären.

1. Gå igenom listan och fråga dig själv: vilka är dina 8 största hinder?
2. Prioritera dessa åtta hinder och skriv ner dem.
3. Försök sedan konkretisera vad de innebär för dig.
4. Skriv ner något tillfälle då du haft samma hinder tidigare i livet och lyckats ta dig förbi det.
5. Försök komma ihåg hur just detta hinder uppstod, vad är ursprunget?
6. Skriv ned en kort strategi på vad du kan göra för att ta dig förbi varje hinder.

### ***Mina 8 största hinder***

---

- |  |   |
|--|---|
| 1. Känner mig som en jobbtiggare istället för en värdefull resurs                    | 25. Saknar en eller flera viktiga kunskaper   |
| 2. Dåligt självförtroende  | 26. Saknar direkt överförbara kunskaper till önskat karriärområde                         |
| 3. Jag har inte tid att göra en grundlig karriärplanering                            | 27. Rädsla för att min arbetsgivare inte stöder mina planer                               |
| 4. Rädsla att misslyckas   | 28. Den interna politiken på min arbetsplats  |
| 5. Jag är arbetslös nu/har varit arbetslös   | 29. Vill helst inte flytta/ kan inte flytta   |
| 6. Oklara mål  | 30. Jag har inte användning för min hela kompetens om jag byter inriktning på min karriär |
| 7. Brist på stöd från familj   | 31. Svårt att välja mellan flera tänkbara karriärmöjligheter                              |
| 8. Tröskeln att ta emot jobb med lägre status  | 32. Jag vill hitta ett arbete med anställningstrygghet                                    |
| 9. Okunskap om den "dolda" arbetsmarknaden   | 33. Svårt att hantera förändring och stress   |
| 10. Svårt att lita på mitt eget omdöme   | 34. Hälsoproblem i familjen   |
| 11. Bristande utbildning/kvalifikationer   | 35. Egna hälsoproblem   |
| 12. Min ålder  | 36. Mina ekonomiska åtaganden   |
| 13. Tröskeln att ta emot jobb med lägre lön  | 37. Jag har för få jobbsökningsalternativ   |
| 14. Svårt att skriva en professionell CV   | 38. Min dialekt eller språkkunskaper  |
| 15. Har arbetat för länge hos samma arbetsgivare                                     | 39. Min boningsort  |
| 16. Jag har lärt mig att man skall stanna kvar på det jobb man en gång fått          | 40. Min utbildning eller brist på utbildning  |
| 17. Min karriärplanering ger inga konkreta förslag på nytt jobb                      | 41. Min sociala och ekonomiska bakgrund och mina uppväxtförhållanden                      |
| 18. Starta eget är intressant men innebär för stora risker                           | 42. Min uppfostran  |
| 19. Behovskonflikt mellan arbete och familj  | 43. Min tro   |
| 20. Otillräckligt nätverk  | 44. Mitt kön  |
| 21. Attityden på min arbetsplats hindrar min karriärutveckling                       | 45. Min härkomst  |
| 22. Tidigare uppsägning "ligger mig i fatet"   | 46. Min fysiska kondition   |
| 23. Jag har svårt att sälja mig själv  | 47. Min åsikt om hur andra människor uppfattar mig och/eller det jag sysslar med          |
| 24. Vill trappa ner men är rädd för att min arbetsgivare kommer att reagera negativt | 48. Mitt nuvarande arbete   |

- |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|
| 49. | För dålig kunskap om arbetsmarknaden                                      | 63. | Jag vill byta livsstil  |
| 50. | Bristfälliga datakunskaper  | 64. | Jag har haft flera korta anställningar vilket kan ge en bild av att jag är en "hoppjerka" |
| 51. | Har varit/ är utbränd   | 65. | Jag vill komma bort från stress och jäkt  |
| 52. | Svårt att skapa kontakt med människor                                     | 66. | Personer som jag har få alternativ  |
| 53. | Min nuvarande chef  | 67. | Jag vill egentligen inte arbeta   |
| 54. | Ser inga utvecklingsmöjligheter hos min nuvarande arbetsgivare            | 68. | Jag är/ har varit föräldraledig   |
| 55. | Har inte tid att söka jobb  | 69. | Jag har ett brottsregister  |
| 56. | Min jobbsökning har hittills inte varit framgångsrik                      | 70. | Jag trivs ganska bra där jag är   |
| 57. | Vill inte fatta fel beslut vid denna tidpunkt i mitt liv                  | 71. | "... Man vet vad man har men inte vad man får"  |
| 58. | Jag behöver reda ut min nuvarande situation innan jag kan börja söka jobb | 72. | Lojalitet mot nuvarande arbetsgivare  |
| 59. | Jag har aldrig sökt jobb tidigare   | 73. | Tradition i min släkt   |
| 60. | Jag har svårt med anställningsintervjuer                                  | 74. | Jag vill skaffa barn/ är gravid   |
| 61. | Jag har ingen att diskutera mina framtidsplaner med                       | 75. | Moral och etik  |
| 62. | Det är viktigt att mina planer bekräftas av andra                         | 76. | Tidigare kris   |
|     |   | 77. | Jag kan inte jobba i vissa fysiska miljöer  |
|     |   | 78. | Jag har för kort arbetslivserfarenhet   |
|     |   | 79. | Det rätta jobbet är inte ledigt   |

### ***Hinder – hur skall jag ta mig förbi?***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

## Karriärplanering – Övning 05: Vilka är dina styrkor?

Att känna dina styrkor och att ta reda på var/hur du bör utveckla din kompetens ytterligare är viktigt för dina framtidsplaner. Det är bra att utveckla dina starka sidor och erkänna dina svagheter. Resultatet av denna bedömning kan vara till hjälp när du till exempel skriver en ansökan eller förbereder dig inför en anställningsintervju. Det är en bra källa för att hitta ord som beskriver dig och dina förmågor.

### **Ta reda på dina styrkor och lär dig vilka färdigheter du kan utveckla vidare**

Vilka färdigheter och egenskaper har du hänvisat till mesta i övning 2, *Personliga egenskaper*? Gå igenom den sista kolumnen där du beskriver andra färdigheter som krävs. Förekommer en del kompetenser eller egenskaper oftare än andra? Välj fem kompetenser eller egenskaper som du hänvisar till mest och anteckna dem i listan nedan.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---



### ***Har du hittat dina starka sidor?***

---

Vilka färdigheter eller egenskaper känner du behöver bearbetas? Återgå till listan i övning 2, *Personliga egenskaper*, och jämför resultatet det med de du valde på föregående sida. Välj fem färdigheter eller egenskaper du tycker är viktiga med tanke på din framtid. Hur kan du utveckla och bearbeta dessa? Om du t.ex. vill förbättra dina språkkunskaper – ta fram en plan för när, var och hur du gör det.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

# Karriärplanering – Övning 06: Att fatta beslut

Dina studier är ett av de första stegen du tar mot din kommande karriär. Under studietiden gör du ett flertal beslut som påverkar din karriärutveckling. Vissa av dessa beslut kan understöda, eller tvärtom försvaga, de möjligheter du har för att komma in på arbetsmarknaden. Med hjälp av följande frågor kan du kartlägga vilka saker du anser vara mycket viktiga eller rätt så viktiga i just denna stund, och vilka saker du redan tagit hand om. Notera att det är omöjligt att betrakta alla punkter som "mycket viktiga" ur ett tidsplaneringsperspektiv. I slutet av formuläret hittar du tomma fält där du kan skriva in mål och planer som inte finns i listan.

Välj målsättningar som i denna stund känns väldigt viktiga eller rätt så viktiga ur listan nedanför. Skriv sedan ner en plan på hur du tänker nå dessa målsättningar. Inkludera dina mål, hur du tänker nå dem (vilka olika steg du tänker ta), vem du kanske behöver konsultera, och när du förväntar dig ha nått dina målsättningar.

## Prioritera dina mål och målsättningar

<p><b>Jag påbörjar min avhandling.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Jag tar reda på möjligheterna att skriva min avhandling för ett företag.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Jag väljer ett ämne för min avhandling som stöder mina sysselsättningsmöjligheter.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Väldigt viktigt (p</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit han</li> </ul>
<p><b>Jag väljer biämne(n) och tar även studier vid andra högskolor i beaktande (JOO-studier).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Internationell erfarenhet? Jag tar reda på mina möjligheter till praktik eller utbytesstudier utomlands.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> <del>Mycket viktigt (primär)</del> mål</li> <li><input type="radio"/> <del>Färdigt så viktigt</del></li> <li><input type="radio"/> <del>Notessiktiga</del> just the moment</li> <li><input type="radio"/> <del>Reddy tagen hand om</del></li> </ul>	<p><b>Jag bestämmer mig för vad jag vill göra efter mina studier.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> <del>Mycket viktigt (primär)</del> mål</li> <li><input type="radio"/> <del>Färdigt så viktigt</del></li> <li><input type="radio"/> <del>Notessiktiga</del> just the moment</li> <li><input type="radio"/> <del>Reddy tagen hand om</del></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Very important</li> <li><input type="radio"/> Fairly importa</li> <li><input type="radio"/> Not essential a</li> <li><input type="radio"/> Already taken</li> </ul>
<p><b>Jag kartlägger mina färdigheter. Vad kan jag redan och vad kan jag utveckla?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Jag bekantar mig med arbetsmarknaden och dess möjligheter.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> <del>Mycket viktigt (primär)</del> mål</li> <li><input type="radio"/> <del>Färdigt så viktigt</del></li> <li><input type="radio"/> <del>Notessiktiga</del> just the moment</li> <li><input type="radio"/> <del>Reddy tagen hand om</del></li> </ul>	<p><b>Jag planerar min karriär utöver det första steget.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> <del>Mycket viktigt (primär)</del> mål</li> <li><input type="radio"/> <del>Färdigt så viktigt</del></li> <li><input type="radio"/> <del>Notessiktiga</del> just the moment</li> <li><input type="radio"/> <del>Reddy tagen hand om</del></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Very important</li> <li><input type="radio"/> Fairly importa</li> <li><input type="radio"/> Not essential a</li> <li><input type="radio"/> Already taken</li> </ul>
<p><b>Jag skriver ner mina erfarenheter och reflekterar över vad jag lärt mig.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Jag sätter upp realistiska mål för framtiden.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> <del>Mycket viktigt (primär)</del> mål</li> <li><input type="radio"/> <del>Färdigt så viktigt</del></li> <li><input type="radio"/> <del>Notessiktiga</del> just the moment</li> <li><input type="radio"/> <del>Reddy tagen hand om</del></li> </ul>	<p><b>Jag skapar en vision om mitt drömjobb.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> <del>Mycket viktigt (primär)</del> mål</li> <li><input type="radio"/> <del>Färdigt så viktigt</del></li> <li><input type="radio"/> <del>Notessiktiga</del> just the moment</li> <li><input type="radio"/> <del>Reddy tagen hand om</del></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Very important</li> <li><input type="radio"/> Fairly importa</li> <li><input type="radio"/> Not essential a</li> <li><input type="radio"/> Already taken</li> </ul>



<p><b>Jag schemalägger mina studier och målsättningar.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</p> <p><input type="radio"/> Rätt så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</p> <p><input type="radio"/> Redan tagit hand om</p>	<p><b>Jag börjar samla ihop en portfolio med tanke på min karriär.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><b>Jag tar reda på vilka färdigheter och erfarenheter arbetsgivare uppskattar.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><input type="radio"/> Very important</p> <p><input type="radio"/> Fairly important</p> <p><input type="radio"/> Not essential a</p> <p><input type="radio"/> Already taken</p>
<p><b>Jag utforskar mina möjligheter.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</p> <p><input type="radio"/> Rätt så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</p> <p><input type="radio"/> Redan tagit hand om</p>	<p><b>Jag samlar på mig arbetserfarenhet.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><b>Jag tar reda på lönenivån för olika arbetsuppgifter.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><input type="radio"/> Very important</p> <p><input type="radio"/> Fairly important</p> <p><input type="radio"/> Not essential a</p> <p><input type="radio"/> Already taken</p>
<p><b>Jag nätverkar med människor som är viktiga för mig.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</p> <p><input type="radio"/> Rätt så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</p> <p><input type="radio"/> Redan tagit hand om</p>	<p><b>Jag förbättrar mina färdigheter och provar dem.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><b>Jag kartlägger vilka färdigheter jag behöver.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><input type="radio"/> Very important</p> <p><input type="radio"/> Fairly important</p> <p><input type="radio"/> Not essential a</p> <p><input type="radio"/> Already taken</p>
<p><b>Jag samlar information om intressanta arbetsgivare.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</p> <p><input type="radio"/> Rätt så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</p> <p><input type="radio"/> Redan tagit hand om</p>	<p><b>Jag identifierar mina intressen.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><b>Jag avlägger praktik eller arbetar för att sedan fortsätta studera.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><input type="radio"/> Very important</p> <p><input type="radio"/> Fairly important</p> <p><input type="radio"/> Not essential a</p> <p><input type="radio"/> Already taken</p>
<p><b>Jag tar tillvara på så mycket som möjligt från min praktikperiod.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</p> <p><input type="radio"/> Rätt så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</p> <p><input type="radio"/> Redan tagit hand om</p>	<p><b>Jag sätter upp målsättningar för min praktikperiod.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><b>Jag reflekterar över mina arbetserfarenheter och vilka uppgifter jag trivdes eller inte trivdes med.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><input type="radio"/> Very important</p> <p><input type="radio"/> Fairly important</p> <p><input type="radio"/> Not essential a</p> <p><input type="radio"/> Already taken</p>
<p><b>Jag sammanställer vad jag lärt mig från mina olika arbetserfarenheter.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</p> <p><input type="radio"/> Rätt så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</p> <p><input type="radio"/> Redan tagit hand om</p>	<p><b>Jag lär mig hur jag kommunicerar mina färdigheter och erfarenheter, dvs. marknadsför mig själv.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><b>Attityd? Jag omprövar min attityd och mina sätt att närma mig arbetsgivare.</b></p> <p><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt) mål</p> <p><input type="radio"/> Fairly så viktigt</p> <p><input type="radio"/> Not essential just the moment</p> <p><input type="radio"/> Already taken care of</p>	<p><input type="radio"/> Very important</p> <p><input type="radio"/> Fairly important</p> <p><input type="radio"/> Not essential a</p> <p><input type="radio"/> Already taken</p>



<p><b>Jag försätter direkt med mina studier på magister- eller doktorandnivå.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Jag tar reda på mina möjligheter att byta huvudämne.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Väsentligt (primary)</li> <li><input type="radio"/> Fairly viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<p><b>Jag tar reda på olika alternativ för magisterprogram.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Very important</li> <li><input type="radio"/> Fairly important</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>
<p><b>Jag planerar mina studier så att de stöder min tid efter examination så mycket som möjligt.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Jag lär mig skriva en bra arbetsansökan och CV.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<p><b>Jag kontakter arbetsgivare för att ta reda på eventuella intressanta praktikplatser.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Very important</li> <li><input type="radio"/> Fairly important</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>
<p><b>Jag ber någon läsa mina ansökningsbrev för att få feedback.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Jag tar reda på var tidigare studenter fått anställning.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<p><b>Jag arbetar som volontär för att nå mina målsättningar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Very important</li> <li><input type="radio"/> Fairly important</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>
<p><b>Grunden i min utbildning? Jag reflekterar över vad jag behöver kunna då jag utexamineras.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Jag utvecklar mina språkkunskaper.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<p><b>Jag intervjuar bekanta om deras arbete och karriärutveckling.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Very important</li> <li><input type="radio"/> Fairly important</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>
<p><b>Jag tar reda på vad det innebär att starta eget</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Jag ser över min LinkedIn-profil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<p><b>Jag aktiverar mig professionellt på sociala medier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Very important</li> <li><input type="radio"/> Fairly important</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Fairly så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Very important</li> <li><input type="radio"/> Fairly important</li> <li><input type="radio"/> Not essential at the moment</li> <li><input type="radio"/> Already taken care of</li> </ul>

Skriv ner dina målsättningar och gör upp en tidtabell för dem. Gör en uppföljning och reflektera över resultatet.

**Handlingsplan**

Mycket viktigt	Hur når jag mitt mål?	Tidtabell	OK	Resultat?
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
Rätt så viktigt	Hur når jag mitt mål?	Tidtabell	OK	Resultat
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	



Dessa punkter har jag redan tagit hand om:

## Karriärplanering – Övning 07: Att söka jobb – en handlingsplan

Att söka jobb är mer än att skriva och skicka ut ansökningsbrev eftersom sökandet är starkt kopplat till karriärplanering och personlig utveckling. Följande formulär presenterar några etapper inom arbetssökning. Punkterna är inte i någon specifik ordning. Reflektera över dem med utgång i ditt eget arbetssökande: är de mycket viktiga eller rätt så viktiga för dig, är de inte av så stor betydelse i denna stund eller har du redan tagit hand om dem? Du kan inte klassa alla som ”mycket viktiga” med tanke på tidsplanering. I slutet av formuläret hittar du utrymme för att fylla i eventuella etapper som inte finns listade men som är viktiga för just dig. Efter att ha gått igenom formuläret, välj ut de punkter du betraktar som viktiga för dig just nu och gör upp en handlingsplan för att nå dina målsättningar.

### **Prioritera dina målsättningar**

<p><b>Skräddarsy din arbetsansökan och CV specifikt till den plats du söker. Understryk de färdigheter arbetsgivaren letar efter.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Bekanta dig med arbetsmarknaden och dess möjligheter för just dig.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Planera din karriärutveckling kontinuerligt och utöver din första praktik- eller arbetsplats.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Ta reda på vilka nya färdigheter du bör erhålla.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Använd dig av dina tidigare erfarenheter.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Informera din familj och närkrets om att du söker arbete, och be dem om tips.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Gör upp en lista över intressanta arbetsgivare på basis av nyheter, Internet osv.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Hitta tillfällen där du kan utveckla dina färdigheter. Var kreativ och rör dig utanför din bekvämlighetssfär.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Ta reda på olika lönenivåer inom ditt yrkesområde.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Reflektera över tidigare arbetserfarenheter och vilka uppgifter du trivdes eller inte trivdes med.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Identifiera dina styrkor och investera i dem.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Sätt upp realistiska målsättningar och en tidtabell för att nå dem.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>

<p><b>Attityd? Omprova din attityd gentemot arbetsmarknaden och ditt sätt att närma dig potentiella arbetsgivare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Lär dig att beskriva och marknadsföra dig själv och dina färdigheter på ett intressant sätt.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Lär dig nätverka och hitta nyckelpersoner.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Använd dig av varierande kanaler och medium i din arbetssökning.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Identifiera dina intressen och vad som motiverar just dig.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Samla ihop en portfolio av dina tidigare arbetserfarenheter.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Var systematisk.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Föreställ dig hur ditt ideala jobb ser ut.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Ta reda på arbetsgivare som delar dina värderingar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Gör det klart för dig vad det är du vill.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Förbered dig inför en arbetsintervju.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Bedöm tidigare arbetssökningsprocesser och den feedback du fått.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Ta reda på vilka färdigheter arbetsgivare uppskattar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Ring efter att du skickat din ansökan.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Om du inte blev vald, reflektera över orsakerna och hur du kan förbättra din prestation i framtiden.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>

<p><b>Central kunskap och färdigheter inom din examen – vilka är de? Summera det du är bra på.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Evaluera dina färdigheter med tanke på den arbetsplats du söker.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Intervjua dina vänner och bekanta om deras arbete.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Fräscha upp dina ansökningsdokument. Lär dig skriva en välformulerad ansökan och CV.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Skriv ner dina erfarenheter och vad du lärt dig från dem.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Kontakta potentiella arbetsgivare – skicka en öppen ansökan till företag du anser vara intressanta.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Få någon att läsa din ansökan och CV och be om feedback.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Ta reda på information om arbetsgivaren och den arbetsplats du söker.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Få någon att läsa din ansökan och CV och be om feedback.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<p><b>Fräscha upp din LinkedIn-profil.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Få någon att gå igenom din LinkedIn-profil och be om feedback.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<p><b>Ta reda på hur du kan utnyttja sociala medier för arbetsökande.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Mycket viktigt (primärt mål)</li> <li><input type="radio"/> Rätt så viktigt</li> <li><input type="radio"/> Inte viktigt just nu</li> <li><input type="radio"/> Redan tagit hand om</li> </ul>

Reflektera över dina svar i föregående del och skriv ner de punkter du klassat som mycket viktiga eller rätt så viktiga. Gå vidare steg för steg, rangordna dina mål, tänk på vilka åtgärder du kan ta och sätt upp en tidtabell. När du uppnått ett mål, kom tillbaka till listan och gå vidare till nästa. Att kryssa i "OK" ger dig extra motivation att spurta vidare!

### ***Handlingsplan***

Mycket viktigt	Vilka åtgärder ska jag ta?	Deadline	OK	Vad har jag uppnått?
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
Rätt så viktigt	Vilka åtgärder ska jag ta?	Deadline	OK	Vad har jag uppnått?
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	



Du kan också lista vilka punkter du redan tagit hand om:

# Karriärplanering – Övning 08: Professionellt nätverkande

## **1. Lär dig från dem som varit i samma situation**

Ett av de bästa sätten att få värdefulla kontakter är att nätverka med din högskolas alumner. De har tagit samma kurser som du, de har tagit sina första steg på arbetsmarknaden precis som du planerar att göra, och de har perspektiv på saker och ting eftersom de vet hur det är att ha ett jobb inom branschen du siktar på.

Alumner är bland de första du ska vända dig till då du ämnar utöka ditt nätverk. Om du känner dig nervös för att kontakta en alumn, tänk på följande: hur skulle du reagera om någon från ditt gymnasium ringde eller mejlade dig för att fråga om ditt huvudämne? Skulle du använda några minuter till att berätta vad du tycker och tänker och huruvida du skulle rekommendera studierna eller inte? Givetvis skulle du det, så var inte orolig för att kontakta en alumn. Försäkra dig bara om att du är professionell och frågar relevanta frågor.

### **Agera!**

Kontakta Karriärtjänster, eller bekanta dig med de evenemang vi erbjuder, för att ta reda på vilka möjligheter som existerar för att få kontakt med alumner med samma huvudämne och/eller som jobbar inom en bransch som intresserar dig.

## **2. Gör upp en lista över ditt nätverk**

Att utöka ditt nätverk är lättare än du tror. Det lättaste sättet att börja är att identifiera alla de personer du redan känner som kanske kunde hjälpa dig på ett eller annat sätt. Följande personer kunde t.ex. vara till stor hjälp:

- Föräldrar och deras vänner
- Syskon och andra släktingar och deras vänner
- Alumner från din högskola eller ditt gymnasium
- Förmän från tidigare arbetsplatser
- Förmän från tidigare praktikplatser
- Professorer och lärare
- Nästan vem som helst du träffar

Organisera din lista över kontakter. Håll reda på vem du kontaktat, deras kontaktinformation, vad du frågat dem och vad du lärt dig, samt vad du planerar göra tillnäst. Du kan också hålla reda på din lista genom att föra in den i Excel, eller varför inte koppla dig er via LinkedIn? Det som är viktigast är att du utvecklar ett sätt som passar dig för att hålla reda på dina kontakter. Man vet aldrig när du behöver kontakta dem igen!

### **Agera!**

Gör en lista över alla du kan tänka dig som kunde vara till hjälp. Bestäm vem du tänker kontakta först och vad du tänker fråga. Kom ihåg att inte be dem om ett jobb – syftet med att nätverka är att först etablera ett förhållande före du ber om tjänster.

### **3. Bestäm vad du vill veta om din bransch**

När du identifierat det yrke eller den bransch du är intresserad av, utarbeta ett par frågor som du skulle vilja fråga någon som arbetar inom just den branschen. Börja med att reflektera kring varför du vill diskutera med dem – vad är det du egentligen vill veta?

Här kommer några idéer:

- Du vill lära dig mer om branschen
- Du vill lära dig om den stad eller det land personen bor i
- Du vill veta om eventuella praktikmöjligheter
- Du ber om en analys över dina färdigheter och din bakgrund
- Du frågar om potentiella arbetstgares eller intressanta organisationers namn
- Du vill veta vad du kan göra eller förbättra nu för att ha bättre möjligheter att få ett jobb
- Du vill veta vilka kurser du ska ta före du utexamineras

#### **Agera!**

Med hjälp av Karriärtjänster eller din nuvarande arbetsgivare, identifiera någon som kunde hjälpa dig att få mer information om din bransch. Fundera ut tre viktiga saker du skulle vilja lära dig från denna person.

### **4. Utveckla bra frågor för ditt nätverk**

Det finns bokstavligen hundratals frågor du kunde fråga människor i ditt nätverk. Försök ändå undvika frågor vars svar du snabbt själv hittar på internet eller på organisationens webbsidor.

Överväg att ställa frågor om hur du bäst kunde förbereda dig för branschen, t.ex.

- Hur lyckas folk ta sig in i branschen?
- Vilka är de bästa förberedelserna för ett jobb inom branschen?
- Finns det några specifika kurser jag ska ta?
- Borde jag utföra en praktik? Vet du någon bra praktikplats du rekommenderar?

Du kan också ställa frågor om hur du lättast får jobb inom branschen:

- Vad borde finnas med i en ideal arbetsansökan?
- Hur fick du ditt första jobb inom branschen?
- Finns det några arbetsgivare du rekommenderar att jag tar reda på mer information om?

Några allmänna frågor som kan vara viktiga att ställa:

- Känner du några ytterligare personer jag kunde kontakta, som kunde ge mig mer information och råd om denna bransch? Får jag säga att du föreslagit att jag kontaktar dem?
- Finns det andra viktiga aspekter jag bör veta om branschen som jag inte tagit upp?

#### **Agera!**

Skriv ner åtminstone fem frågor du skulle ställa om du mötte någon som arbetade inom den bransch du är intresserad av.

## **5. Kontakta ditt nätverk professionellt**

När du nu är medveten om varför du kontaktar någon i ditt nätverk är det viktigt att även tänka på *hur* du kontaktar dem – närma dig processen på ett professionellt sätt!

Ditt mål är att få tillgång till viktig information, inte ett jobb. Det snabbaste sättet att bli av med värdefulla kontakter är att endast fråga om jobb. Även om någon i ditt nätverk skulle ha ett jobb att erbjuda, är ditt första mål att få information, inte en anställning.

Med detta utgångsläge i tankarna, här kommer några användbara tips då du kontaktar någon för information:

- Förbered färdiga frågor.
- Respektera din nya kontakts tid. Ta reda på saker före du ställer frågor vars svar lätt kunde hittas på nätet.
- Du vet aldrig vem som kunde vara till hjälp eller vem som har intressant information. Var artig mot alla och följ upp, även om ledtråden inte verkar lovande.
- Följ upp! Uttryck din tacksamhet skriftlig. Om du bestämmer dig för att agera enligt din kontakts tips, berätta det åt dem.
- Om du vill upprätthålla kontakten, fråga om det är OK att kontakta dem igen för tips då du är mer framskriden i ditt jobbsökande, t.ex. via LinkedIn.
- När du får ett jobb, kontakta personen och tacka dem för deras hjälp.

### **Agera!**

Välj ut en person från ditt nätverk, förbered frågor, och ta kontakt med dem via mejl, LinkedIn eller per telefon. Bestäm ett möte för att träffas eller diskutera den bransch du är intresserad av.

## **6. Bygg upp ditt personliga varumärke**

Du känner väl till det där motiverande tankesättet att du alltid är anställd hos dig själv och bär själv ansvar för din karriär?

En aspekt av att vara ansvarig över din egen karriär är att skapa ett eget personligt varumärke, så att du inte definieras av din titel eller begränsas av din nuvarande arbetsbeskrivning. Ett starkt varumärke bidrar till att du står ut från mängden då du söker jobb eller nätverkar.

Här kommer två frågor som hjälper dig utveckla ditt personliga varumärke, eller brand:

- Vad är det som utmärker just dig: vilka färdigheter, vilken utbildning eller vilka erfarenheter har du som arbetstagare kunde vara intresserade av?
- På vilka plan är du bättre än någon annan med samma utbildning?

När ditt personliga varumärke och dina unika färdigheter börjar utforma sig, vill du naturligtvis dela med dig av dem för potentiella arbetsgivare. Utforma dina ansökningsdokument enligt ditt varumärke, likaså kan du sammanställa en portfolio eller vara synlig på internet, t.ex. LinkedIn.

### **Agera!**

Gör upp en plan för hur du blir en expert inom din bransch. Visa upp dina talanger på nätet genom att skapa ett LinkedIn-konto, upprätthåll en egen hemsida och/eller en blogg, eller skapa ett professionellt konto på Twitter.

## **7. Lär dig från dem som varit i samma situation**

Om du funderar på att kontakta någon i ditt nätverk per mejl, tänk på följande:

- Tänk på tonläget: du bör vara vänlig och artig, men inte för informell.
- Förklara varför du skriver mejlet och var du fick tag på kontaktuppgifterna.
- Skriv klart, tydligt och koncist. Skriv inte långa meddelanden eller ställ inte frågor som kräver långa svar.
- Läs alltid igenom din text och granska även språket före du skickar iväg den.
- Skriv inte ALLT MED VERSALER eller små bokstäver. Använd dig av rätt kommatering och grammatik.
- Börja med att förklara varför du kontaktar just denna person per mejl, och fråga om personen är villig att svara på några frågor.
- Vänta på svar före du skickar själva frågorna, och erbjud dig alltid att ringa ifall personen prefererar ett samtal.

Här är ett exempelmejl:

Hej Anders,

Jag heter Anna Andersson och jag studerar på \_\_\_\_\_, med huvudämnet \_\_\_\_\_. Jag fick ditt namn från skolans alumndatabas, och jag undrar om du skulle vara villig att svara på några frågor angående din karriär inom \_\_\_\_\_? Jag kunde mejla dig mina frågor eller ringa upp dig, om du skulle råka ha tid att hjälpa mig.

Tack för din tid – och hör av dig om hur du prefererar att jag kontaktar dig!

Med vänlig hälsning,  
Anna Andersson

### **Agera!**

Skriv ett exempelmejl du kan använda om du vill kontakta någon i ditt nätverk, och spara det på din dator.

## **8. Ring någon i ditt nätverk**

Före du tar tag i telefonen och ringer någon i ditt nätverk, tänk på följande:

- Var förbered – gör klart för dig själv varför du ringer och vad du tänker säga.
- Låt vänlig, självsäker och energisk.
- Försök att inte låta stressad, även om du skulle vara lite nervös.
- Använd personens namn då du talar med dem.
- Ring tidigt på morgonen i mitten av veckan.
- Den du försöker nå svarar kanske inte själv. Var artig mot alla.
- Förklara orsaken till att du ringer.
- Den du försöker nå kanske inte kan svara just då. Allmänt är det bäst om du inte ber dem ringa upp dig, utan försök istället ta reda på när du kan ringa upp dem på nytt.
- Ha din lista med frågor redo, och hänvisa till din CV eller LinkedIn-profil vid lämpliga tillfällen.
- Det är okej att lämna två meddelanden, men om du inte får svar efter det, låt vara.
- Tacka personen efter er diskussion, vare sig ni diskuterade i telefon, per mejl eller personligen.



Här är ett exempel på ett meddelande du kan lämna telefonsvararen:

Hej, Markus Andersson, jag heter Anna Karlsson och jag studerar på \_\_\_\_\_ med \_\_\_\_\_ som huvudämne. Professor Virtanen föreslog att jag kontaktar dig, eftersom jag är intresserad av en karriär inom \_\_\_\_\_. Jag undrar om det skulle vara möjligt att få en kvart av din tid för att diskutera branschen? Tack för din tid. Om nu hellre ringer upp mig är mitt nummer \_\_\_\_\_.

**Agera!**

Fyll i de tomma fälten i exempelmeddelandet ovan och ring upp en potentiell informationskälla – och var beredd på att de svarar!

### **9. Dra nytta av gästföreläsare**

De flesta universitet och institutioner har regelbundet gästföreläsare. Ibland talar de för en allmän publik, men ofta talar de för en viss grupp, t.ex. för studerande inom ditt huvudämne eller för en viss kurs. Utomstående föreläsare har potentialen att berika ditt nätverk!

**Agera!**

Nästa gång din professor eller föreläsare nämner att en gästföreläsare besöker skolan, gå och lyssna på dem. Gå upp till läsaren efter deras föreläsning och tacka dem för att de kom. Berätta vad du speciellt tyckte om och fråga om de har några tips för någon som vill komma in i branschen. Tacka dem för råden och, om möjligt, ta reda på deras mejladress och skicka dem ett tack-mejl. Du vet aldrig vem de känner, eller vart er interaktion kan leda.

### **10. Lär dig från dem som varit i samma situation**

Om någon professionell förening du tillhör (du är väl medlem i åtminstone en, eller hur?) har ett socialt evenemang eller ett evenemang för nätverkande, ta del av det! Då du vandrar kring folk, notera de andra deltagarnas namnlappar för att kartlägga potentiella nya kontakter eller intressanta möjligheter. Byt visitkort, och skriv ner varför denna person är av intresse på baksidan: t.ex. ”Markus företag brukar ofta rekrytera nyexaminerade”. Använd denna information då du kontakter dem via telefon eller per mejl.

**Agera!**

Ta reda på när det nästa evenemanget ordnas på någon förening du tillhör. Anmäl dig, och var redo att nätverka!

## Karriärplanering – Övning 09: CASVE

När du fattar karriärbeslut är det viktigt att förstå din egen beslutsprocess. CASVE modellen (Kommunikation, Analys, Syntes, Värdering, Utförande) ger dig ett konkret verktyg som stöd för att fatta beslut och välja rätt alternativ för dig. I övningen kan du använda dig av resultaten ur övningarna 1-8 till stöd för att fatta dina karriärbeslut.

### ***Fatta karriärbeslut med stöd av CASVE modellen***

---

**KOMMUNIKATION:** Genom att klart och tydligt definiera vilken karriärutmaning du står inför är det lättare att skrida till åtgärder. Vilken utmaning står du inför för tillfället? Använd frågorna nedan för att formulera din utmaning. Kanske är den tydlig för dig och du kan formulera den på några få minuter. Om det går så fort så skriv ner den och ha den i fickan. Fundera på om den verkligen är din fulla utmaning när du står inför olika situationer både professionellt och privat. Låt det ta sin tid och testa den på människor i din omgivning. Fråga dem om det låter som en rimlig utmaning för dig.

Gå igenom frågorna för att undersöka din utmaning.

- Varför valde du att sätta igång med de här karriärplaneringsövningarna?
- Vilka tankar väcker ordet "karriär" hos dig?
- Vad skulle du utveckla hos dig själv för att skapa största möjliga personliga och professionella förändring?
- Vilken eller vilka frågor återkommer ständigt när du funderar på din karriär?
- Vilken är din största utmaning i din karriär just nu?

Ex. Jag måste göra ett val. Jag vill utexamineras och få en examen, men jag behöver mer pengar för att betala hyran.

**ANALYS:** Vilka är mina alternativ? För att kunna svara på frågan måste du känna dig själv. Kartlägg dina egna styrkor och motivation, vad är jag duktig på och vad är det som jag vill?

Ex. Kanske ett deltidsjobb skulle hjälpa mig ekonomiskt, och att få några inledande arbetslivserfarenhet inom rätt bransch kan också hjälpa mig att gå vidare i min karriär. Var kan jag hitta ett jobb som är rätt för mig, vad är rätt för mig?

Tips: Kolla in resultaten av övningarna 1-3 och 5, ser du alternativ som motsvarar dina styrkor, vad som motiverar dig och dina värderingar?

**SYNTES:** Möjliga alternativ, för vilka arbetsplaster skulle mitt kunnande lämpa sig bäst? För att svara på frågan måste du lära känna din bransch och vilka kompetenskrav den ställer.

Ex. Jag läser igenom alla möjliga arbetsplatsannonser och försöker förstå vilka mina möjligheter är. Hur ska jag veta vilka kompetenser och färdigheter som är viktiga, hur når jag den

Tips: Kolla in resultaten av övning 4 och 8 Vilka arbetsplatser/branscher lämpar sig bäst för dig?



**VÄRDERING:** Välj vilka alternativ som intresserar dig mest. Vilka lägger du din tid på?

Ex. Mitt mål är att utexamineras om 4 månader. Det innebär att jag bara kan arbeta i 10 timmar/ vecka för att tidtabellen skall hålla alltså begränsar jag mitt arbetssökande till deltidjobb.

Tips: Kolla in resultaten av övning 6. Vet du vad du skall göra till nästa och vad du sätter dina resurser på?

**UTFÖRANDE:** Nu skall du skrida till verket. Arbeta målinriktat och effektivt mot ditt mål.

Ex. Baserat på råd jag fick från karriärtjänster och med tanke på mina nuvarande omständigheter, jag skickar ansökan brev för ett jobb där jag dela ut post till postkontoret och för ett deltidjobb som guide på National History Museum.

Tips: Kolla in resultaten av övning 7, stöder de ditt beslut du arbetat fram genom CASVE modellen?